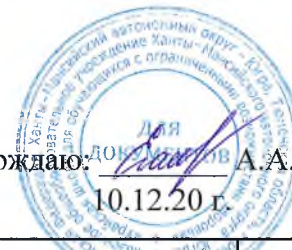


## МЕНЮ


11 декабря 2020 г.

Утверждаю:  А.А.Еганова

завтрак и обед для школьного питания 1-4 класс



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																		
93	Каша молочная "Дружба"	200	5,02	2,81	7,02	0,49	26,33	190,16	118,8	28,39	126,7	0,54	39,02	43,74	0,14	0,08	0,51	10,14
8/13	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0	6,00
1/5	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	18,27	117,51	110,5	26,97	101,1	0,89	12	22,12	0,01	0,03	0,52	7,30
7/7	Снежок	200	5,80	5,80	5,00	0,00	8,00	104,00	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4	0,00
12/1	Бутерброд горячий с маслом и сыром	50	6,35	4,45	10,68	0,20	12,41	174,79	23,67	12,67	118,8	0,41	68,33	77,17	0,43	0,03	0,12	11,55
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>25,89</b>	<b>21,04</b>	<b>30,63</b>	<b>1,29</b>	<b>65,29</b>	<b>649,24</b>	<b>515</b>	<b>100,8</b>	<b>613,3</b>	<b>3,04</b>	<b>259,4</b>	<b>291,02</b>	<b>0,82</b>	<b>0,23</b>	<b>2,54</b>	<b>34,98</b>
<b>Обед</b>																		
37/1	Салат "Студенческий"	100	6,50	3,81	3,44	0,20	11,06	108,09	36,44	36,13	127,4	1,42	45	910,36	0,54	0,15	7,47	4,48
18/2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,47	5,05	5,40	2,30	15,06	139,51	19,81	27,65	96,66	1,46	1,64	192	1,11	0,1	8,02	16,03
32/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса	200	18,95	16,74	12,99	2,76	13,10	251,83	64,21	38,31	166,1	2,69	0	4,5	1,7	0,05	5,4	53,04
3/14	Соус томатный	60	0,59	0,01	2,64	2,42	3,45	40,23	0,99	0,06	0,2	0,01	0	0	0	0	0	1,96
591	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	13,31	50,57	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	4,65
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	1,80
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	24,60	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	2,27
2/8	Апельсины (без потерь)	260	2,34	0,00	0,52	0,52	21,06	115,65	88,4	33,8	59,8	0,78	0	20,8	0,52	0,1	156	27,30
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>41,30</b>	<b>25,61</b>	<b>25,88</b>	<b>9,08</b>	<b>114,98</b>	<b>905,83</b>	<b>234,3</b>	<b>161,8</b>	<b>545,9</b>	<b>8,5</b>	<b>46,64</b>	<b>1128,1</b>	<b>4,98</b>	<b>0,53</b>	<b>176,9</b>	<b>111,54</b>
<b>Итого за день</b>			<b>67,19</b>	<b>46,65</b>	<b>56,51</b>	<b>10,37</b>	<b>180,27</b>	<b>1555,07</b>	<b>749,2</b>	<b>262,6</b>	<b>1159</b>	<b>11,6</b>	<b>306</b>	<b>1419,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0,77</b>	<b>179,4</b>	<b>146,52</b>

Шеф -повар : 

И.Г.Ахметшина